Nouveau-Brunswick
Ministère de l'Éducation
Direction des programmes d'études

LEGISLATIVE LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE DE L'ASSEMBLÉE
LÉGISLATIVE

AUG 0 9 1989

FREDERICTON, N.B.

Enquête sur la condition et la performance physique des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick âgés de 6 à 12 ans

Gionet, N. et Saulnier, L.
1988

Enquête sur la condition et la performance physique des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick âgés de 6 à 12 ans

1985-1986

Résultats et tableaux normatifs

Gionet, N. et Saulnier, L.

1988

ISBN : 0-88838-750-4

No. de cat. : 830890

Enquête sur la condition et la performance physique des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick âgés de 6 à 12 ans

(1985-1986)

Rédigé par :

Normand Gionet (Ph. D.)
Lionel Saulnier (M.A.Ed)

Publié par :

Ministère de l'Éducation
Fredericton, NB

et

Institut de leadership
École d'éducation physique et de loisir
Université de Moncton
Moncton, NB

89-05815/

Les auteurs

Normand Gionet, Ph.D.

M. Gionet a effectué ses études primaires et intermédiaires à Rogersville, au Nouveau-Brunswick. C'est au Mont Assomption, à Grand-Sault, qu'il a terminé ses études secondaires. En 1968, il a entrepris sa première année collégiale à Edmundston, puis sa deuxième année à Bathurst. En 1972, il a reçu son baccalauréat en éducation physique (B.E.P.) et, en 1974, sa maîtrise en kinanthropologie (M.sc. Kin.) de l'Université d'Ottawa. En 1977, il a obtenu de l'Université de l'Alberta son doctorat en éducation physique (Ph.D.) mention physiologie de l'exercice.

Depuis 1977, M. Gionet enseigne à l'École d'éducation physique et de loisir de l'Université de Moncton. M. Gionet était le superviseur de la thèse de M. Lionel Saulnier. Les résultats importants de cette thèse furent présentés au du 56e Congrès de l'Association canadienne française pour l'avancement des sciences (ACFAS), qui se tenait à l'Université de Moncton en mai 1988.

M. Lionel Saulnier

M. Saulnier a fait ses études primaires dans les écoles publiques de Scoudouc au Nouveau-Brunswick. Il a reçu son diplôme d'études secondaires à l'École Saint-Coeur-de-Marie de Shédiac. Plus tard, il a poursuivi ses études au Teachers College à Fredericton et, en 1969, l'École Normale de Moncton lui a décerné un brevet d'enseignement. Il a obtenu en, 1975 et en 1978, un baccalauréat en enseignement élémentaire (B.E.E.) et un baccaulérat en éducation (B.Ed.), tous deux de l'Université de Moncton.

M. Saulnier a enseigné l'éducation physique au niveau élémentaire à l'École Champlain de 1970 à 1987 et, depuis, il enseigne l'éducation physique au niveau secondaire 1er cycle à l'École Vanier, à Moncton.

En 1988, M. Saulnier a obtenu sa maîtrise ès arts en éducation (M.A.Ed.) mention enseignement de l'Université de Moncton.

Durant ce congé d'étude, il rédiga sa thèse, intitulée : Le niveau de la condition physique des enfants de six à douze ans des écoles élémentaires françaises de la province du Nouveau-Brunswick. Une partie de cette thèse fait l'objet du présent manuel.

Remerciements

Le ministère de l'Éducation, l'Institut de leadership et les auteurs désirent remercier les directrices et les directeurs généraux des districts scolaires, les directeurs et les directrices des écoles élémentaires, les enseignant(e)s en éducation physique et les élèves, pour leur collaboration et leur participation active lors de l'enquête. Sans leur précieuse colaboration, cette enquête n'aurait pas été possible.

Nous tenons aussi à remercier M. Jacques Thibault, agent de recherche à la Faculté des sciences de l'Éducation, pour l'analyse des données de l'enquête ainsi que pour ses bons conseils en matière de statistiques.

Jeunesse en Forme Canada

I. Notes historiques

Depuis le début du siècle, le Canada s'intéresse à la forme physique de sa jeune population. Déjà , en 1909, le gouvernement fédéral organisait le fonds Strathcona garantissant aux provinces la prestation de subsides visant à l'incorporation d'un programme d'activités physiques pour les cadets des forces armées.

En 1961, la Loi sur la santé et le sport amateur était adoptée. Cette Loi donnait un nouvel essor aux activités visant à augmenter la participation des Canadiens et Canadiennes aux différents sports compétitifs et non compétitifs.

En 1965, l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (ACSEPL) recevait une subvention importante de Condition physique et Sport amateur en vue d'élaborer des tableaux normatifs de la condition physique et de certaines performances physiques des jeunes âgés de 7 à 17 ans. À partir de ces données, des normes en rangs centiles étaient publiées en 1966 dans le manuel d'instruction du test d'efficience physique de l' ACSEPL.

En 1967, les jeunes Canadiens et Canadiennes étaient invités à participer au premier programme du prix d'athlétisme du centenaire incorporant certains tests du programme Jeunesse en Forme Canada (JFC).

En 1969, l'ACSEPL formulait le Test de l'efficience physique I, comprenant des normes pour les garçons et pour les filles de 7 à 17 ans. Le programme était reconnu en 1970 comme le Prix canadien d'efficience physique et servait à déterminer les degrés d'excellence du programme de Jeunesse en Forme Canada.

En 1980, l'ACSEPL révisait les normes de 1969-1970. Certains tests étaient alors modifiés afin de répondre aux normes du système international. Le Test d'efficience physique I devenait donc le Test d'efficience physique II de l'ACSEPL.

En 1983, le Test d'efficience physique II était encore modifié. Cette révision incluait des normes pour les enfants de six ans. Depuis ce temps, le Test d'efficience physique II révisé - 1984 est utilisé dans plusieurs écoles à travers le Nouveau-Brunswick.

Le programme Jeunesse en Forme Canada utilise le Test d'efficience physique II révisé -1984 en vue d'inciter les jeunes âgés de 6 à 17 ans à participer de façon régulière aux activités physiques, et encourage ceux-ci à acquérir une meilleure forme physique.

La condition et la performance physique des jeunes du Nouveau-Brunswick

II. L'enquête de 1985-1986

Au Nouveau-Brunswick, les élèves des écoles élémentaires participent aux programmes d'éducation physique mis en application depuis déjà une quinzaine d'années. La grande majorité des enseignant(e)s d'éducation physique utilise le programme de Jeunesse en Forme Canada en vue de motiver leurs élèves à améliorer leur condition physique. Certains des enseignant(e)s emploient le programme comme moyen d'évaluation des objectifs de leurs cours.

Cependant, aucune donnée n'existe sur la condition et la performance physique des jeunes fréquentant les écoles du Nouveau-Brunswick.

L'enquête a donc pour but de répondre aux questions relatives à la condition et la performance physique des jeunes garçons et filles âgés de 6 à 12 ans fréquentant les écoles élémentaires françaises du Nouveau-Brunswick, à savoir :

- Quelle est leur condition physique?
- Quel est leur niveau de performance physique?
- Quels sont les effets de l'âge et du sexe sur ces résultats?

De plus, l'enquête a permis l'élaboration de tableaux normatifs spécifiques à cette jeune population scolaire du Nouveau-Brunswick.

Nous souhaitons que les réponses apportées aux questions ci-dessus fourniront aux enseignant(e)s de l'information importante relative aux divers niveaux de la condition et de performance physique de leurs élèves. De plus, nous espérons que les normes provinciales présentées dans ce manuel pourront aider les enseignant(e)s à mieux évaluer et interpréter l'effet de leurs programmes sur la santé physique des jeunes de la 1ère à la 6ième année.

III. Méthodes et procédés

La population

Suite aux permissions accordées par les directions générales des districts scolaires et les directions d'écoles, quatre-vingt quatre (84) classes furent choisies pour participer à l'enquête de 1985-1986. La province fut divisée en six régions et 10 % de la population totale des classes élémentaires de chaque région géographique fut sélectionnée au hasard pour participer à l'enquête (Annexe A).

L'instrument utilisé

Le Test d'efficience physique II - révisé 1984 de l'ACSEPL, et reconnu sous le nom de Jeunesse en Forme Canada, fut employé comme instrument principal pour la cueillette des données par les enseignant(e)s des cours d'éducation physique des écoles choisies.

Le Test d'efficience physique II-révisé1984 (pour les jeunes de 6 à 12 ans) comprend les épreuves suivantes :

- l'extension des bras : une mesure de l'endurance musculaire des bras et épaules;
- les redressements assis partiels : une mesure de l'endurance musculaire des abdominaux;
- les courses d'endurance (800 et 1 600 mètres) : une mesure de l'endurance aérobie;
- la course navette : une mesure de l'agilité;
- la course de 50 mètres : une mesure de la vitesse;
- le saut en longueur sans élan : une mesure de la puissance musculaire des jambes.

De plus, deux mesures anthropométriques furent ajoutées à la batterie de tests, soit le poids et la taille selon le protocole de l'Association canadienne des sciences du sports (Physitest Normalisé Canadien, 1986) (Annexe D).

IV. Les résultats de l'enquête

Le tableau I indique le taux de participation des classes et des jeunes par district scolaire. Le tableau II reflète la répartition selon l'âge et le sexe des jeunes qui ont participé à l'enquête. Le test fut donc administré dans 58 classes où 1237 jeunes âgés de 6 à 12 ans furent évalués, dont 609 garçons et 628 filles étudiant dans les six régions françaises de la province.

TABLEAU I

La répartition de l'échantillon par district en fonction du taux de participation des jeunes et des classes choisies

Districts*	Classes participantes	%	Jeunes participants	%
32	1	33,3		
33	10	71,4	248	52,0
1	2	66,7		
35	1	33,3		
37	2	66,7	122	48,6
41	7	63,6	136	48,6
5	5	100,0		
6	6	85,7		
7	5	50,0	279	44,1
12	4	57,1		
39	1	25,0	131	42,5
13	14	100,0	321	80,3
Total	58	69,0	1237	52,7
Total prévu	84	100,0	2348	100,0

TABLEAU II

La répartition de l'échantillon selon l'âge et le sexe

L'âge	Sexe		
	Garçons	Filles	Total
6	49	48	97
7	68	87	155
8	107	131	238
9	119	103	222
10	127	140	267
11	98	93	191
12	41	26	67
Total	609	628	1237

A. Le poids et la taille

Le poids augmente respectivement de 3,2 kg et de 2,7 kg par année pour les filles et les garçons. Ce n'est qu'à partir de 10 ans que les filles semblent être plus pesantes que les garçons (figure 1).

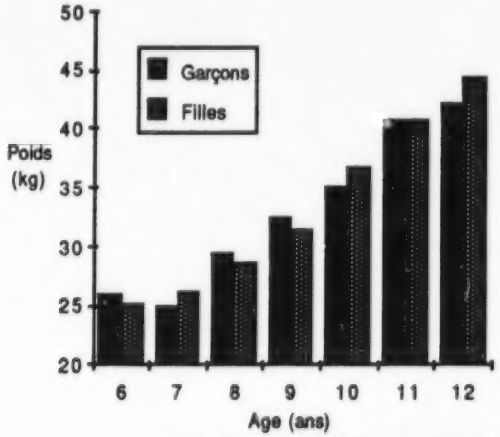


Figure 1 - Le poids (kg) en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

La taille augmente progressivement, soit de 5,9 cm par année pour les filles et de 5,4 cm pour les garçons. Il ne semble pas exister de différences notables entre les sexes sauf à 8 ans. Toutefois, à partir de 10 ans les filles semblent être plus grandes que les garçons (figure 2).

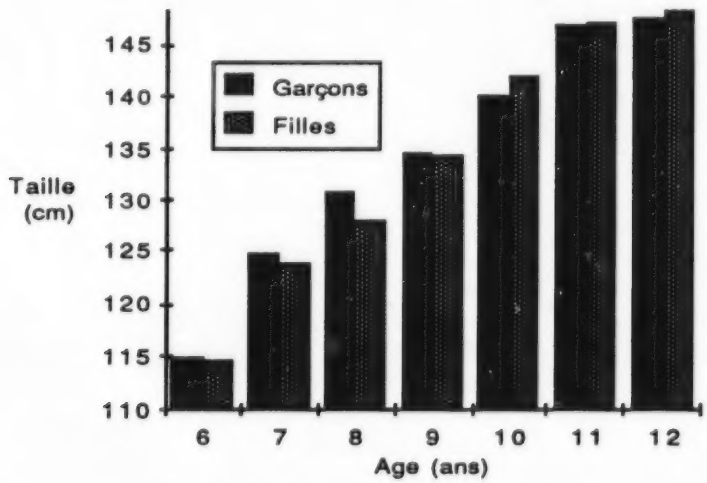


Figure 2 - La taille (en cm) en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

B. L'extension des bras et les redressements assis partiels

Le nombre d'extensions des bras pour les garçons augmente de façon linéaire jusqu'à l'âge de 11 ans. Une légère chute est toutefois remarquée vers l'âge de 12 ans. Pour les filles de 7 à 12 ans, le nombre d'extensions des bras demeure constant et est inférieur à celui des garçons, sauf à six ans (figure 3).

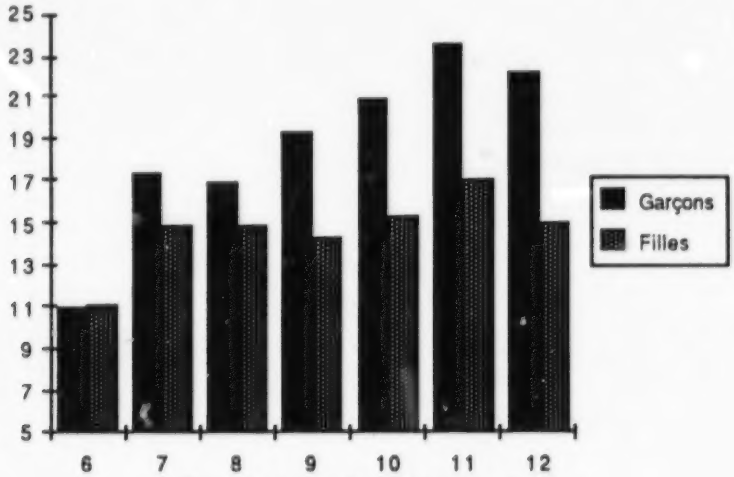


Figure 3 - Le nombre d'extensions des bras des garçons et filles du NB

Le nombre de redressements assis partiels augmente progressivement avec l'âge pour les deux sexes. Toutefois, une légère baisse est observée pour les filles de 7 ans. Encore une fois, les valeurs sont plus élevées pour les garçons à l'exception de ceux âgés de 6 ans (figure 4).

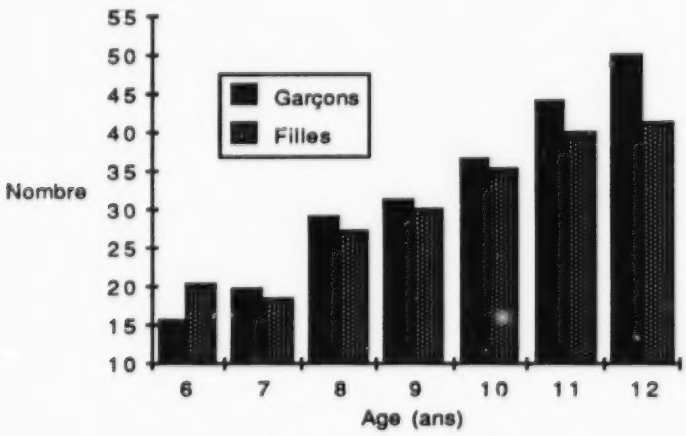


Figure 4 - Le nombre de redressements assis partiels en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

C. Les courses d'endurance (800 et 1 600 mètres)

La course de 800 mètres est administrée aux jeunes de 6 à 9 ans. Le temps s'améliore avec l'âge et est meilleur pour les garçons à toutes les tranches d'âge. La performance se stabilise toutefois pour les garçons de 8 et 9 ans (figure 5).

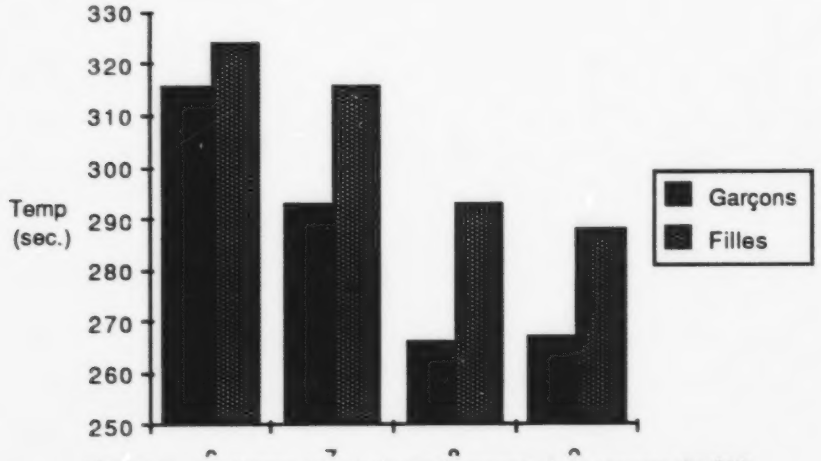


Figure 5 - Le temps (sec.) de performance à la course de 800 mètres en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

La course de 1600 mètres est administrée aux jeunes de 10 à 12 ans. La performance des filles de 10 à 12 ans semble demeurer constante. Avec l'âge, les garçons améliorent leur performance et courent toujours plus vite que les filles (figure 6).

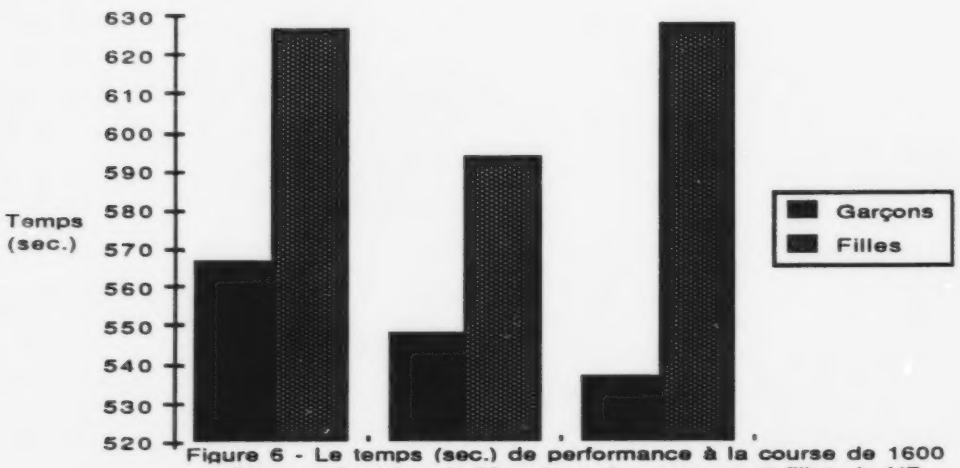


Figure 6 - Le temps (sec.) de performance à la course de 1600 mètres en fonction de l'âge (ans des garçons et filles du NB

D. La course navette et la course de 50 mètres

A toutes les tranches d'âge, les garçons semblent être plus agiles que les filles, tel que mesuré par la course navette. La performance s'améliore avec l'âge chez les deux sexes de 6 à 11 ans. Toutefois, elle se stabilise vers l'âge de 12 ans tant chez les garçons que chez les filles (figure 7).

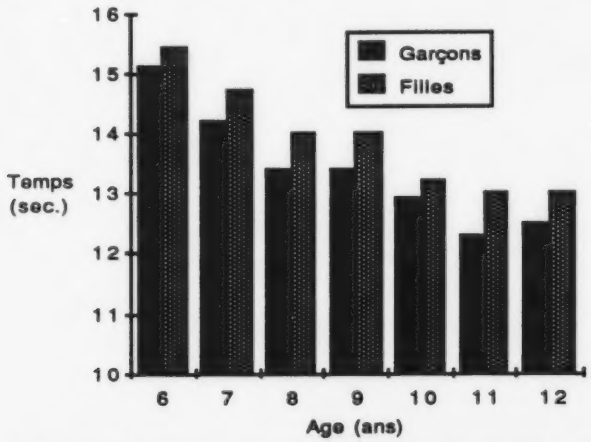


Figure 7 - Le temps de performance à la la course navette (sec.) en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

La performance à la course sur 50 mètres s'améliore à partir de 6 ans jusqu'à 12 ans chez les filles. Les garçons démontrent une amélioration de leur performance jusqu'à 11 ans, et à 12 ans le temps de course demeure stable. Les garçons courent plus vite que les filles, sauf à 12 ans (figure 8)

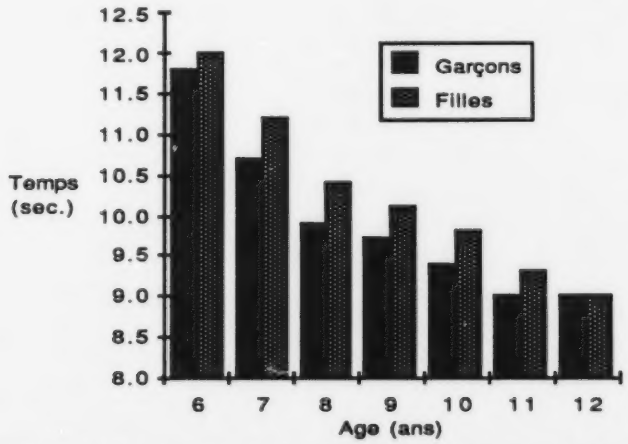


Figure 8 - Le temps (sec.) de performance de la course de 50 mètres en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

E. Le saut en longueur sans élan

La longueur des sauts sans élan des garçons et des filles âgés de 6 ans est presque identique. À partir de 7 ans, les garçons sautent plus loin que les filles. Avec l'âge, la performance augmente chez les deux sexes à l'exception des jeunes filles et garçons âgés de 12 ans (figure 9).

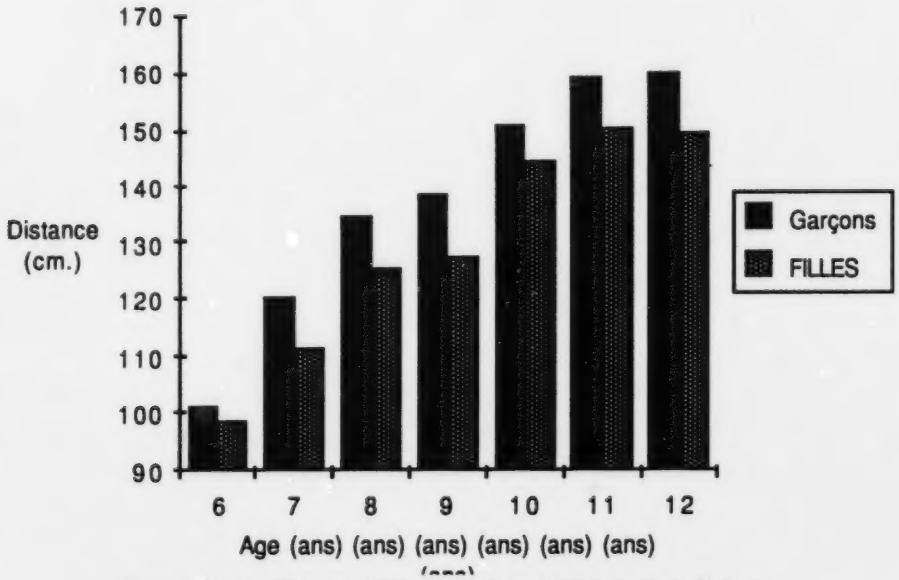


Figure 9 - La distance (cm) du saut en longueur sans élan en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

F. La puissance aérobie maximale (PAM)

La PAM est une indication de la forme cardiovasculaire des jeunes. La PAM telle que mesurée par le VO2 max fut prévue à partir des performances aux courses d'endurance (800 et 1600 mètres) selon les équations suivantes :

- 800 mètres (jeunes âgés de 6 à 9 ans)

VO2 max = 10 648 + [12819,2/temps (sec.)] - 0,250 poids (kg)
(ml/kg/min)

- 1600 mètres (jeunes âgés de 10 à 12 ans)

VO2 max= 32 052 + [17460,8 / temps (sec.)] - 0,330 poids (kg)
(ml/kg/min)

La PAM est semblable chez les deux sexes à l'âge de 6 ans; elle se stabilise vers l'âge de 8 ans et, chez les filles de 12 ans, elle chute légèrement. La PAM moyenne des garçons de 7 à 12 ans est 52 ml/kg/min tandis que chez les filles du même âge elle est de 48 ml/kg/min. De 7 à 12 ans, la PAM est supérieure chez les garçons comparativement aux filles (figure 10).

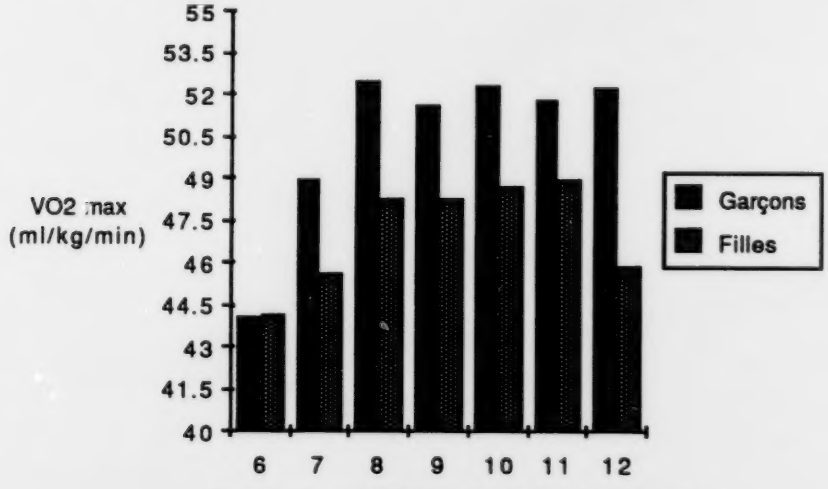


Figure 10 - Le VO2 mx (ml/kg|min) en fonction de l'âge (ans) des garçons et filles du NB

V. Sommaire

L'enquête de 1985-1986 a permis de déterminer la condition et la performance physique des jeunes de 6 à 12 ans fréquentant la 1ère à la 6e année des écoles françaises du Nouveau-Brunswick. De plus, elle a permis de dresser des tableaux normatifs pour toute cette population.

Les résultats de cette enquête révèlent que :

- le poids et la taille des jeunes garçons et filles augmentent à un rythme normal; toutefois lorsque les résultats sont comparés avec les jeunes du Canada du même âge, les jeunes du Nouveau-Brunswick sont plus courts et plus pesants;
- les filles âgées de 10 à 12 ans semblent être plus pesantes et plus grandes que les garçons;
- la performance physique des garçons de 7 à 12 ans est supérieure à celle des filles du même âge;
- la condition physique des garçons de 7 à 12 ans est meilleure que celle des filles du même âge;
- les jeunes garçons et filles âgés de 6 ans semblent avoir des résultats identiques dans la plupart des tests; toutefois, la performance des garçons se stabilise vers l'âge de 11 et 12 ans tandis que, chez les filles du même âge, elle diminue;
- les filles démontrent des résultats inférieurs à ceux des garçons du même âge de la 2e à la 6e année.

Recommandations :

Ces observations portent à suggérer les recommandations suivantes :

- les programmes d'éducation physique doivent placer d'avantage l'accent sur le développement de la condition physique des jeunes garçons et filles âgés de 11 à 12 ans;
- les programmes doivent aussi aider les filles de la 2e à la 6e année à performer au même niveau que les garçons.

VI. Les rangs centiles et les normes

Les rangs centiles du poids et de la taille ainsi que les résultats des épreuves du Test d'efficience physique II - révisé1984 des garçons et des filles des écoles élémentaires françaises du Nouveau-Brunswick sont présentés sous forme de tableaux normatifs (tableaux III à XX).

Les normes indiquent si les jeunes se situent dans la moyenne ou s'ils sont supérieurs ou inférieurs à la moyenne de la performance attendue d'eux. La méthode des rangs centiles est une échelle de pointage (en pourcentage) permettant de situer les élèves par rapport à la population des jeunes du Nouveau-Brunswick âgés de 6 à 12 ans. En d'autres mots, le rang centile indique le pourcentage des résultats inférieurs et supérieurs à ce point par rapport à tous les résultats. Par exemple, un jeune ayant un rang centile de 70 sur un test se trouve à être supérieur à 70 % et inférieur à 30 % des jeunes du même âge et sexe.

La plupart des jeunes semblent obtenir un résultat qui se situe près du rang centile 50, alors que peu de jeunes ont un rang centile faible ou élevé.

La méthode des rangs centiles permet donc de mieux interpréter les résultats. Elle permet aussi aux enseignant(e)s de comparer un jeune par rapport à un autre.

Les tableaux III à XX illustrent les normes pour les jeunes garçons et filles âgés de 6 à 12 ans fréquentant les écoles françaises du Nouveau-Brunswick.

TABLEAU III

Le rang centile du poids (en kg) pour les

garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	40,3	51,7	63,0	75,5	70,0
95	32,5	45,0	44,0	50,0	59,0
90	30,8	40,0	42,0	44,5	51,5
85	29,8	35,8	40,0	42,0	49,0
80	29,0	33,5	38,0	40,0	46,5
75	27,2	32,5	35,0	38,6	45,2
70	26,8	31,3	34,3	37,1	44,0
65	26,0	30,3	33,5	36,4	43,1
60	25,1	29,5	32,7	35,0	42,0
55	25,0	28,8	32,0	34,1	41,0
50	24,6	28,0	31,4	33,6	40,0
45	24,2	27,3	30,9	33,0	38,6
40	23,8	26,7	30,3	32,3	37,8
35	23,1	26,3	29,8	31,5	37,2
30	22,3	25,7	29,4	31,0	36,5
25	21,9	25,2	28,9	30,2	35,8
20	21,3	24,4	27,2	29,8	34,6
15	20,7	23,6	26,1	28,1	33,5
10	20,1	22,7	25,1	26,5	31,9
5	19,5	21,1	23,6	24,5	30,4
1	18,0	19,5	22,0	22,7	27,5
Moyenne	25,25	29,42	32,34	34,95	41,01
Écart-type	3,96	6,41	6,48	8,14	7,95
Nombre	101	87	113	119	138

TABLEAU IV

Le rang centile du poids (en kg) pour les

filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	48,0	52,0	61,9	75,0	79,4
95	40,0	41,0	46,0	59,9	59,0
90	34,0	37,1	42,0	51,0	54,0
85	30,8	35,5	36,6	45,0	50,8
80	29,5	34,0	34,5	42,5	48,5
75	28,8	31,4	34,0	40,8	47,1
70	27,6	30,1	33,2	38,5	45,4
65	27,0	29,3	32,4	37,8	44,0
60	26,8	28,1	31,6	36,5	43,1
55	25,0	27,5	30,2	35,5	41,4
50	24,4	27,1	29,9	34,5	40,4
45	24,0	26,8	29,4	33,5	38,6
40	23,5	26,3	29,0	32,7	37,6
35	23,0	25,7	28,6	32,1	36,8
30	22,4	25,0	28,0	31,5	35,9
25	21,6	24,5	26,9	30,4	35,1
20	20,8	23,9	26,0	29,5	34,3
15	20,2	23,3	25,3	29,0	33,0
10	19,6	22,5	24,5	27,2	31,1
5	18,0	20,3	22,7	25,9	29,3
1	16,8	18,0	17,0	22,7	26,8
Moyenne	25,76	28,47	31,48	36,71	41,48
Écart-type	5,90	6,11	7,73	9,74	9,04
Nombre	117	113	99	130	116

TABLEAU V

Le rang centile de la taille (en cm) pour les

garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	137,0	150,5	159,0	169,0	168,0
95	132,1	145,0	148,0	155,0	160,4
90	130,8	141,5	144,0	152,3	159,0
85	129,5	139,0	142,9	148,4	156,0
80	127,9	137,0	141,7	146,9	153,4
75	126,4	135,5	140,5	145,3	152,2
70	125,5	134,6	139,5	144,7	151,3
65	124,3	133,4	138,8	143,0	150,2
60	123,7	132,2	137,0	141,5	149,0
55	123,0	131,4	136,8	140,7	147,8
50	122,5	130,8	135,5	139,9	146,7
45	122,0	129,7	134,8	139,0	145,5
40	121,0	128,9	133,9	137,9	144,7
35	120,0	128,0	133,0	136,1	144,0
30	119,0	127,0	131,4	135,2	142,8
25	118,0	125,9	129,0	134,2	142,6
20	116,0	124,4	127,8	132,7	140,4
15	114,0	122,0	126,5	131,3	138,7
10	107,0	120,0	123,7	129,2	137,0
5	102,0	117,9	121,0	127,0	134,0
1	99,0	116,0	107,0	125,0	127,0
Moyenne	121,08	130,71	134,55	140,12	146,94
Écart-type	8,51	7,60	8,69	8,36	8,07
Nombre	106	88	112	118	137

TABLEAU VI

Le rang centile de la taille (en cm) pour les

filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	137,6	143,1	165,0	159,0	162,0
95	133,0	141,5	147,0	154,4	159,5
90	131,3	138,0	143,8	152,5	156,5
85	130,0	136,5	142,0	150,1	155,3
80	128,3	134,0	140,4	148,5	154,8
75	127,8	131,9	139,9	146,5	154,0
70	126,3	131,0	138,9	146,0	152,8
65	125,8	130,5	137,2	144,9	151,3
60	124,4	129,9	136,7	144,2	150,3
55	123,0	128,5	135,7	143,4	149,0
50	121,7	127,8	134,1	142,4	147,9
45	120,8	127,1	133,2	141,3	147,0
40	119,7	126,2	132,3	140,3	145,8
35	118,8	125,1	130,7	139,7	144,6
30	118,0	124,7	129,8	137,1	143,5
25	116,5	123,6	128,9	136,5	142,4
20	115,0	122,5	128,1	135,5	141,0
15	113,7	121,0	127,3	134,7	139,2
10	111,5	119,0	125,4	132,8	138,0
5	105,0	115,2	122,0	129,2	136,3
1	100,0	111,9	107,0	124,0	130,0
Moyenne	121,22	127,82	134,25	141,71	147,57
Écart-type	8,10	7,23	7,66	7,92	7,19
Nombre	121	115	97	129	116

TABLEAU VII

Le rang centile des extensions des bras pour les

garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	38	44	73	52	60
95	30	27	44	45	41
90	27	24	30	39	37
85	22	22	27	31	34
80	20	20	25	30	32
75	19	20	23	29	31
70	17	19	22	27	30
65	16	18	21	25	29
60	15	18	20	24	28
55	15	17	20	23	27
50	14	17	19	21	25
45	14	17	18	20	22
40	13	16	18	18	20
35	12	16	17	16	19
30	11	15	16	15	17
25	10	13	13	13	12
20	9	12	11	11	11
15	8	11	10	9	10
10	6	10	7	6	9
5	4	7	4	4	6
1	1	1	0	0	2
Moyenne	14,65	16,89	19,44	20,94	23,16
Écart-type	7,39	6,25	10,89	11,29	11,52
Nombre	117	107	116	124	138

TABLEAU VIII

Le rang centile des extensions des bras pour les

filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	53	35	70	50	42
95	34	27	35	36	32
90	24	21	27	28	26
85	21	20	23	26	24
80	20	19	20	23	22
75	18	19	19	22	21
70	17	18	18	21	20
65	16	18	17	20	20
60	15	17	15	19	19
55	14	17	14	16	19
50	14	17	13	14	19
45	13	15	12	11	18
40	11	14	11	10	16
35	9	13	10	10	13
30	8	12	9	9	11
25	7	11	8	8	10
20	6	8	6	7	8
15	4	7	4	5	7
10	3	6	3	3	5
5	2	4	2	1	3
1	0	1	0	0	1
Moyenne	13,56	14,94	14,28	15,29	16,59
Écart-type	9,29	6,33	10,61	10,04	8,56
Nombre	134	129	102	139	116

TABLEAU IX

Le rang centile des redressements assis partiels pour les garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	107	60	142	200	201
95	47	53	71	71	92
90	31	41	48	52	69
85	28	40	45	50	65
80	26	39	42	49	60
75	24	36	40	45	52
70	23	34	38	43	50
65	21	32	37	41	50
60	19	31	36	39	49
55	17	30	33	37	47
50	15	30	31	36	44
45	14	30	29	35	42
40	13	29	26	32	39
35	12	27	23	30	36
30	11	26	20	27	34
25	9	24	19	24	32
20	7	21	15	21	30
15	6	18	13	18	26
10	4	12	12	16	20
5	2	10	7	11	14
1	0	4	2	0	7
Moyenne	18,05	29,18	31,44	36,68	45,91
Écart-type	14,89	11,29	19,88	22,51	25,56
Nombre	117	106	117	126	138

TABLEAU X

Le rang centile des redressements assis partiels pour les filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	67	110	100	120	100
95	50	41	59	60	65
90	35	40	45	52	56
85	30	34	40	50	51
80	27	32	38	45	50
75	25	31	37	43	50
70	24	30	37	43	49
65	23	30	36	40	48
60	22	30	35	38	45
55	20	30	32	37	44
50	18	30	31	36	43
45	17	30	28	35	42
40	14	29	25	33	41
35	12	26	23	31	39
30	11	24	21	30	34
25	10	22	19	27	31
20	9	20	18	23	27
15	7	17	16	20	22
10	6	12	14	16	19
5	3	9	9	13	14
1	0	3	3	6	9
Moyenne	19,26	27,19	30,13	35,33	40,35
Écart-type	12,96	11,50	15,17	15,11	15,21
Nombre	133	129	102	140	117

TABLEAU XI

Le rang centile de la course d'endurance (en min:sec)
pour les garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

	800 mètres			1600 mètres	
Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	3:22	2:50	2:44	6:00	6:02
95	3:58	3:24	3:11	7:07	6:43
90	4:10	3:45	3:33	7:23	7:08
85	4:17	3:53	3:47	7:35	7:21
80	4:23	3:58	3:53	7:48	7:31
75	4:30	4:00	3:55	8:03	7:37
70	4:33	4:03	4:05	8:19	7:49
65	4:40	4:06	4:12	8:37	8:00
60	4:43	4:09	4:16	8:43	8:15
55	4:46	4:14	4:21	8:50	8:26
50	4:50	4:16	4:24	9:01	8:31
45	4:54	4:21	4:30	9:16	8:43
40	5:01	4:23	4:36	9:24	8:59
35	5:10	4:31	4:40	9:42	9:18
30	5:21	4:43	4:43	9:58	9:33
25	5:27	4:48	4:54	10:20	9:51
20	5:36	4:56	4:59	10:50	10:33
15	6:01	5:12	5:09	11:20	11:04
10	6:17	5:21	5:13	12:08	11:40
5	6:34	5:35	5:35	13:16	13:00
1	6:49	6:33	6:10	14:26	15:45
Moyenne	5:02	4:26	4:27	9:27	9:05
Écart-type	0:45	0:42	0:42	1:52	1:59
Nombre	98	101	103	124	137

TABLEAU XII

Le rang centile de la course d'endurance (en min:sec)

pour les filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

	800 mètres			1600 mètres	
Age	|6 - 7	8	9|	|10	11-12 |
Rang centile					
99	3:57	3:03	2:35	6:57	6:43
95	4:14	3:37	3:44	7:46	7:20
90	4:27	3:56	3:58	8:11	7:38
85	4:34	4:09	4:04	8:30	7:58
80	4:40	4:20	4:13	8:42	8:20
75	4:46	4:26	4:18	8:50	8:28
70	4:50	4:30	4:23	8:58	8:54
65	4:53	4:36	4:28	9:13	9:05
60	4:57	4:41	4:32	9:32	9:26
55	5:03	4:45	4:37	9:49	9:35
50	5:07	4:50	4:43	10:00	9:44
45	5:12	4:59	4:49	10:12	9:50
40	5:16	5:02	4:55	10:28	10:00
35	5:21	5:07	4:58	10:57	10:15
30	5:31	5:13	5:01	11:23	10:18
25	5:47	5:21	5:08	11:52	11:07
20	6:02	5:30	5:18	12:17	11:30
15	6:09	5:34	5:34	12:40	12:33
10	6:37	5:44	5:50	13:13	12:50
5	6:53	5:59	6:15	14:03	13:31
1	7:31	6:20	7:10	16:34	14:53
Moyenne	5:19	4:53	4:48	10:27	10:02
Écart-type	0:47	0:42	0:45	2:00	1:58
Nombre	116	120	91	134	114

TABLEAU XIII

Le rang centile de la VO2 max (en ml/kg/min)

pour les garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	68,0	83,1	77,6	70,3	69,6
95	56,2	67,0	69,1	63,4	63,7
90	55,4	63,3	62,6	61,1	60,3
85	53,7	59,0	59,4	59,6	59,1
80	53,1	58,3	57,8	58,6	58,4
75	52,0	57,4	56,7	57,1	58,0
70	51,0	56,0	54,7	56,0	57,1
65	50,3	55,1	54,0	55,6	55,4
60	49,8	53,9	52,9	54,5	54,3
55	49,2	53,8	52,0	54,0	52,7
50	48,1	53,4	51,0	53,5	52,5
45	47,3	52,9	50,5	52,1	51,7
40	46,3	51,5	49,5	51,5	51,3
35	45,1	49,8	48,6	50,8	50,0
30	44,2	48,4	46,7	49,9	49,2
25	43,0	47,5	46,2	48,7	47,6
20	41,6	45,8	45,3	47,2	46,1
15	39,5	44,3	43,4	44,5	43,5
10	38,4	42,4	41,7	42,4	42,0
5	37,3	39,5	39,5	40,2	38,0
1	33,1	31,6	35,3	30,9	33,8
Moyenne	47,36	52,53	51,63	52,31	51,95
Écart-type	6,15	8,43	8,04	7,19	7,40
Nombre	87	83	98	116	136

TABLEAU XIV

Le rang centile de la VO2 max (en ml/kg/min)

pour les filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	59,3	74,2	84,6	62,4	61,9
95	55,1	63,8	60,6	59,6	60,4
90	53,2	58,5	57,8	57,7	58,0
85	51,3	55,9	55,6	56,1	55,0
80	49,6	53,6	53,6	55,3	53,9
75	49,0	52,5	52,8	54,6	52,5
70	48,8	51,1	51,9	53,9	51,5
65	48,3	50,1	50,7	53,4	50,5
60	47,3	49,5	49,6	51,8	50,0
55	46,8	48,4	48,8	51,2	49,3
50	46,2	47,3	48,1	49,3	48,9
45	45,8	46,4	47,6	48,1	47,8
40	45,1	45,7	46,9	46,9	47,3
35	44,3	44,8	45,3	46,1	46,3
30	42,8	44,1	44,8	44,7	45,5
25	41,5	42,6	43,8	43,7	44,8
20	39,2	42,2	42,8	42,2	42,9
15	37,7	41,3	40,6	40,9	41,5
10	36,5	39,5	39,2	38,8	39,5
5	32,1	37,2	35,5	36,3	38,0
1	30,2	34,8	28,9	31,9	33,1
Moyenne	45,19	48,26	48,31	48,66	48,36
Écart-type	6,42	7,73	7,97	7,35	6,50
Nombre	102	106	87	124	111

TABLEAU XV

Le rang centile de la course navette (en sec.) pour

pour les garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	12,1	11,6	11,0	10,7	10,5
95	12,5	11,9	11,6	11,0	10,7
90	12,9	12,1	12,0	11,5	11,0
85	13,1	12,3	12,2	11,7	11,3
80	13,3	12,5	12,4	11,9	11,5
75	13,5	12,7	12,5	12,0	11,6
70	13,7	12,9	12,7	12,2	11,7
65	13,8	13,1	12,9	12,3	11,8
60	14,0	13,2	13,0	12,4	11,9
55	14,2	13,2	13,1	12,6	12,0
50	14,3	13,3	13,1	12,7	12,1
45	14,5	13,4	13,2	12,8	12,2
40	14,6	13,5	13,4	13,0	12,3
35	14,9	13,6	13,6	13,1	12,5
30	15,1	13,7	13,8	13,3	12,7
25	15,4	13,9	13,9	13,5	13,0
20	15,7	14,2	14,1	13,7	13,1
15	15,9	14,5	14,7	14,2	13,5
10	16,1	15,0	15,0	14,6	13,7
5	17,1	15,7	15,2	15,0	14,3
1	19,2	16,0	16,3	16,6	15,1
Moyenne	14,54	13,44	13,36	12,88	12,33
Écart-type	1,46	1,04	1,17	1,25	1,08
Nombre	117	107	117	126	138

TABLEAU XVI

Le rang centile de la course navette (en sec.) pour

pour les filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	12,0	11,8	11,7	10,0	10,9
95	12,9	12,4	12,3	11,6	11,3
90	13,3	12,6	12,5	11,9	11,5
85	13,6	12,8	12,8	12,2	11,7
80	13,8	13,1	12,9	12,4	12,0
75	14,0	13,2	13,1	12,6	12,2
70	14,1	13,3	13,2	12,7	12,3
65	14,3	13,5	13,3	12,8	12,4
60	14,4	13,6	13,4	12,9	12,5
55	14,6	13,7	13,6	13,0	12,6
50	14,8	13,8	13,7	13,1	12,9
45	15,0	13,9	13,9	13,2	13,0
40	15,1	14,0	14,0	13,3	13,1
35	15,3	14,2	14,2	13,5	13,3
30	15,4	14,4	14,4	13,6	13,4
25	15,5	14,6	14,6	13,8	13,6
20	15,7	14,9	14,7	14,0	13,8
15	16,2	15,2	15,0	14,3	14,0
10	16,6	15,6	15,6	14,6	14,5
5	17,2	16,1	16,4	15,1	14,7
1	18,3	17,5	17,3	17,1	16,1
Moyenne	14,93	14,03	13,95	13,24	12,96
Écart-type	1,22	1,22	1,23	1,15	1,25
Nombre	134	130	102	139	117

TABLEAU XVII

Le rang centile de la course de 50 mètres (en sec.)

pour les garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	8,1	8,1	7,9	7,7	7,4
95	8,7	8,7	8,4	8,1	7,8
90	9,5	8,8	8,6	8,3	8,2
85	10,0	9,0	8,7	8,5	8,2
80	10,1	9,1	8,9	8,6	8,3
75	10,2	9,3	9,0	8,7	8,4
70	10,3	9,4	9,1	8,8	8,5
65	10,4	9,5	9,2	8,9	8,6
60	10,6	9,6	9,3	9,0	8,6
55	10,7	9,7	9,4	9,1	8,7
50	10,9	9,8	9,5	9,2	8,8
45	11,0	9,9	9,6	9,3	8,9
40	11,1	10,0	9,8	9,4	9,0
35	11,3	10,1	9,9	9,6	9,2
30	11,7	10,2	10,0	9,8	9,3
25	11,9	10,5	10,2	9,9	9,4
20	12,1	10,6	10,3	10,1	9,6
15	12,5	10,7	10,5	10,3	9,8
10	13,0	10,9	11,0	10,7	10,1
5	13,9	11,7	11,4	11,2	10,7
1	14,9	12,2	11,9	11,7	11,8
Moyenne	11,14	9,89	9,66	9,39	9,00
Écart-type	1,35	0,86	0,88	0,97	0,88
Nombre	115	105	117	127	135

TABLEAU XVIII

Le rang centile de la course de 50 mètres (en sec.)

pour les filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	8,6	8,8	8,2	7,7	7,4
95	9,6	9,1	8,6	8,2	7,8
90	9,9	9,3	8,9	8,6	8,1
85	10,1	9,5	9,1	8,9	8,2
80	10,3	9,6	9,2	9,0	8,4
75	10,6	9,8	9,4	9,1	8,5
70	10,8	9,9	9,5	9,2	8,6
65	10,9	10,0	9,6	9,3	8,7
60	11,0	10,0	9,8	9,4	8,9
55	11,2	10,1	9,9	9,5	9,1
50	11,4	10,2	10,0	9,7	9,2
45	11,6	10,5	10,1	9,8	9,3
40	11,7	10,5	10,2	9,9	9,4
35	11,8	10,6	10,3	10,0	9,5
30	11,9	10,7	10,5	10,1	9,6
25	12,1	10,8	10,6	10,2	9,7
20	12,4	11,0	10,7	10,4	9,8
15	12,8	11,3	10,9	10,7	10,1
10	13,4	11,5	10,9	11,1	10,3
5	14,1	12,0	11,3	11,6	10,7
1	15,3	13,2	13,2	14,0	13,5
Moyenne	11,51	10,36	10,07	9,83	9,23
Écart-type	1,35	0,91	0,97	1,13	1,05
Nombre	132	130	102	137	113

TABLEAU XIX

Le rang centile du saut en longueur sans élan (en cm)

pour les garçons âgés de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	151	168	186	200	200
95	147	160	171	182	192
90	136	156	160	176	186
85	131	151	157	173	181
80	129	150	154	170	174
75	127	149	151	166	171
70	125	146	147	164	170
65	123	145	144	161	169
60	118	143	143	158	167
55	116	140	141	156	165
50	113	136	139	154	162
45	110	134	137	152	159
40	108	130	135	146	157
35	105	129	133	144	153
30	102	126	131	142	150
25	100	124	129	136	147
20	97	121	125	134	141
15	95	116	119	130	137
10	91	112	114	119	134
5	79	109	109	111	130
1	68	93	94	95	105
Moyenne	112,46	134,86	138,36	150,75	159,42
Écart-type	18,62	16,83	17,99	21,23	19,49
Nombre	114	105	118	126	137

FILLES
SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

TABLEAU XX

Le rang centile du saut en longueur sans élan (en cm)

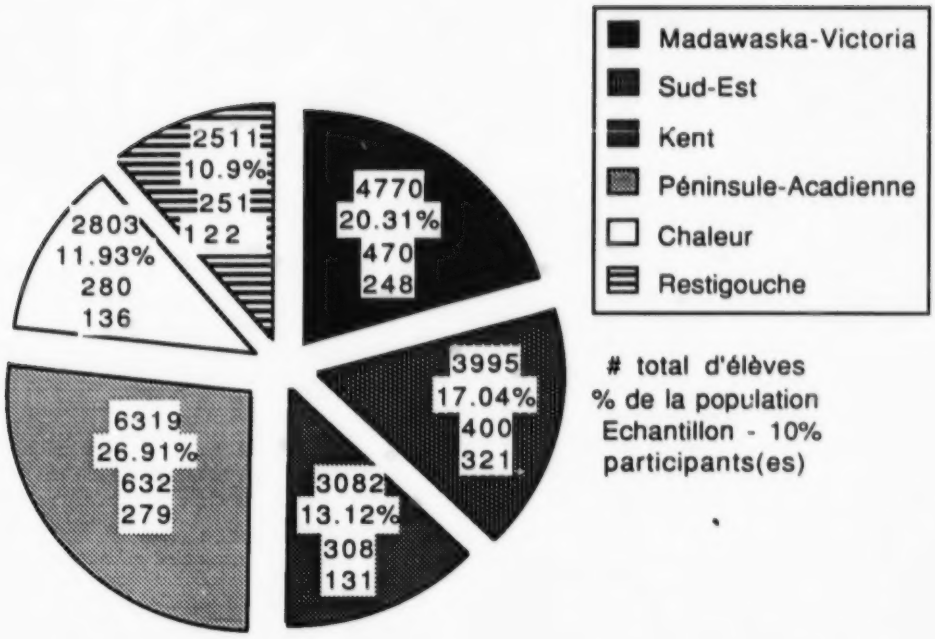
pour les filles âgées de 6 à 12 ans du Nouveau-Brunswick

Age	6 - 7	8	9	10	11-12
Rang centile					
99	160	170	177	178	190
95	136	153	165	172	182
90	130	149	159	167	176
85	124	144	152	165	171
80	121	140	147	160	167
75	119	139	140	158	163
70	116	135	136	156	160
65	114	132	134	154	159
60	111	131	132	152	155
55	109	129	130	149	152
50	108	126	128	146	150
45	105	123	124	144	148
40	101	121	122	142	145
35	100	119	121	140	143
30	98	116	118	137	141
25	96	113	115	134	139
20	94	111	115	129	136
15	92	107	107	125	132
10	88	103	103	119	130
5	90	100	95	115	121
1	67	86	81	90	115
Moyenne	107,06	125,41	127,73	144,34	150,32
Écart-type	16,62	17,12	20,53	18,34	18,33
Nombre	132	127	101	138	114

ANNEXE A

ÉCHANTILLON DE L'ÉTUDE
ET
DESCRIPTION DE LA POPULATION
PAR RÉGION

Les régions géographiques et les disctricts scolaires français du Nouveau-Brunswick d'où provient l'échantillon de la présente enquête



La description de la population et de l'échantillon de la présente étude

FEUILLE DE CONTROLE

L'école :

Le niveau :

Le nom de l'élève	AGE	POIDS	HAUTEUR	EXTENSION DES BRAS	COURSE 1	NAVETTE 2	REDRESSEMENTS	SAUT 1	SAUT 2	50 METRES	ENDURANCE
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											

ANNEXE B

LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES À L'ENQUETE

1 - Les écoles
2 - Les districts
3 - Les niveaux
4 - Les directeurs et directrices des écoles
5 - Les enseignant(e)s d'éducation physique
6 - La directrice générale et les directeurs généraux

École Elémentaire de Kedgwick
C.P. 40
Kedgwick, NB
E0K 1C0

District : 01
Niveaux : 1e et 4e
Directeur : Marcel Dion
Enseignante : Louise Chamberlain
Directeur général : Keith Coughlan

École Léandre-Legresley
Grande-Anse, NB
E0B 1R0

District : 05
Niveau : 1e
Directrice : Denise DeGrâce
Enseignant : Antonio Goupil
Directeur général : Maurice Duguay

École Marguerite-Bourgeoys
Caraquet, NB
E0B 1K0

District : 05
Niveau : 5e
Directeur : Germain Blanchard

Enseignant : Ber nard Manzerolle
Directeur général: Maurice Duguay

École Ola-Léger
Bertrand NB
E0B 1J0

District : 05
Niveaux : 6e et 5e
Directrice : Ghislaine Haché
Enseignant : Eloi Roy
Directeur général : Maurice Duguay

École Saint-Léolin
Saint-Léolin
E0B 2M0

District : 05
Niveau : 3e
Directrice : Rosa Godin
Enseignant : Mario Larouche
Directeur général : Maurice Duguay

École Elémentaire de Shippagan
Shippagan, NB
E0B 2P0

District : 06
Niveaux : 3e et 4e
Directeur : Jean-Camille Degrâce
Enseignante : Lucie Robichaud
Directeur général : Humbert Savoie

École Gilbert-Finn
Inkerman, NB
E0B 1S0

District : 06
Niveaux : 2e et 6e
Directrice : Gloria Robichaud
Enseignant : François Doiron
Directeur général : Humbert Savoie

École Le Goulet
Le Goulet, NB
E0B 1W0

District : 06
Niveau : 6e
Directeur : Armand Jones
Enseignant : François Doiron
Directeur général : Humbert Savoie

École Miscou-Centre
Miscou-Centre, NB
E0B 1Y0

District : 06
Niveau : 4e
Directeur : Marc Haché
Enseignant : Jean-Yves Duguay
Directeur général : Humbert Savoie

Brantville
Brantville, NB
E0C 1E0

District : 07
Niveau : 2e
Directeur : Lionel Comeau
Enseignante : Lise Gagné-Losier
Directeur général : Gérald Ferguson

Lagacéville
C.P. 29
Lagacéville, NB
E0C 1K0

District : 07
Niveau : 5e
Directeur : Ethelbert Godin
Enseignant : Gaston Haché
Directeur général : Gérald Ferguson

Pont-Landry
R.R. 3, Site 8
Boîte 7
Tracadie, NB
E0C 2B0

District : 07
Niveaux : 4e et 6e
Directeur : Donald Cormier
Enseignant : Jacques Chiasson
Directeur général : Gérald Ferguson

Sainte-Rose
C.P. 747
Tracadie, NB
E0C 2B0

District : 07
Niveau : 3e
Directeur : Weldon McLaughlin
Enseignants : Eugène Saulnier et André Richard
Directeur général : Gérald Ferguson

Calixte-F. Savoie
Ste-Anne-de-Kent, NB
E0A 2V0

District : 12
Niveau : 5e
Directeur : Gerald E. Robichaud
Enseignant : Joseph Arsenault
Directeur général : Lionel Bruneau

Donat Maillet
C.P. 1
Ste-Anne-de-Kent, NB
E0A 2V0

District :12
Niveau : 2e
Directrice : Sr. Aldoria Allain
Enseignant : Joseph Arsenault
Directeur général : Lionel Bruneau

Sainte-Marie
Ste-Marie-de-Kent, NB
E0A 3A0

District : 12
Niveaux : 3e et 4e
Directeur : Gérard Vienneau
Enseignante : Bernice Ryan
Directeur général : Lionel Bruneau

Albert-Brideau
Grande-Digue, NB
E0A 1S0

District : 13
Niveau : 6e
Directeur : Rodrique LeBlanc
Enseignant : Maurice Gallant
Directeur général : Yvon Ouellette

Amirault
1070, rue Amirault
Dieppe, NB
E1A 1E2

District : 13
Niveau : 5e
Directeur : Angela LeBlanc
Enseignant : Réginald Dupuis
Directeur général : Yvon Ouellette

Centrale de Shédiac
C.P. 423
Shédiac, NB
E0A 3G0

District : 13
Niveau : 3e
Directrice : Thérèse Léger
Enseignant : Paul Babineau
Directeur général : Yvon Ouellette

Champlain
211 Chemin Mill
Moncton, NB
E1A 4A7

District : 13
Niveau : 5e
Directeur : Aurèle LeBlanc
Enseignante : Lucie Legacé
Directeur général : Yvon Ouellette

College Bridge
College Bridge, NB
E0A 1L0

District : 13
Niveau : 1re
Directrice : Hélène Landry
Enseignant : Camillien Gaudet
Directeur général : Yvon Ouellette

Elémentaire de Barachois
R.R. 1
Robichaud, NB
E0A 3G0

District : 13
Niveaux : 1re et 4e
Directrice : Jeannine LeBlanc
Enseignant : Gérard Léger
Directeur général : Yvon Ouellette

Elémentaire de Cap-Pelé
C.P. 60
Cap-Pelé, NB
E0A 1J0

District : 13
Niveau : 3e
Directrice : Jeannine Cormier
Enseignant : Gérard Légère
Directeur général : Yvon Ouellette

Notre-Dame-de-Lorette
42, rue Therrier
Moncton, NB
E1A 2E6

District : 13
Niveau : 6e
Directrice : Lou-Ellen Dickinson
Enseignant : Michel Boulay
Directeur général : Yvon Ouellette

École Pré-d'en-Haut
Pré-d'en-Haut, NB
E0A 2Y0

District : 13
Niveaux : 1re et 4e
Directrice : Germaine Poirier
Enseignant : Réginald Dupuis
Directeur général : Yvon Ouellette

École Père Edgar T. LeBlanc
R.R. 1
Robichaud, NB
E0A 3G0

District : 13
Niveau : 6e
Directeur : Ola Drisdelle
Enseignant : Pierre Belliveau
Directeur général : Yvon Ouellette

École Ste-Thérèse
28, rue Richelieu
Dieppe, NB
E1A 2A7

District : 13
Niveau : 2e
Directrice : Camilla LeBlanc
Enseignant : Gérard Légère
Directeur général : Yvon Ouellette

École de Scoudouc
R.R. 1
Scoudouc, NB
E0A 2S0

District : 13
Niveau : 2e
Directrice : Annette Thibodeau
Enseignant : Bernard LeBlanc
Directeur général : Yvon Ouellette

École Mgr Lang
Site 53
C.P. 12
Grand-Sault, NB
E0L 1M0

District : 32
Niveau : 5e
Directeur : Edmond E. Bellefleur
Enseignant : Samuel Beaulieu
Directeur général : Claude Gervais

Clair
Clair, NB
E0L 1B0

District : 33
Niveaux : 4e et 6e
Directeur : Joël Dionne
Enseignante : Anne Nadeau
Directeur général : Carmel Caouette

École Élementaire Maillet
Saint-Basile, NB
E0L 1H0

District : 33
Niveaux : 2e et 3e
Directeur : Guy Boucher
Enseignante : Anne Nadeau
Directeur général : Carmel Caouette

École Iroquois
R.R. 2
Edmundston, NB
E3V 3K4

District : 33
Niveau : 3e
Directeur : Roger A. Martin
Enseignante : Lucienne Couturier
Directeur général : Carmel Caouette

Mgr. Mathieu Mazerolle
Rivière-Verte, NB
E0L 1E0

District : 33
Niveau : 6e
Directeur : Léonard Plourde
Enseignant : Gilles R. Martin
Directeur général : Carmel Caouette

École Notre-Dame
C.P. 130
Edmundston, NB
E0A 2S0

District : 33
Niveaux : 2e et 3e
Directerr : Louis L. Lavoie
Enseignante : Rina Bourgoin
Directeur général : Carmel Caouette

École Sacré-Coeur
C.P. 130
Edmundston, NB
E0A 2S0

District : 33
Niveaux : 2e et 4e
Directeur : Paul-Emile Bourgoin
Enseignante : Anne Nadeau
Directeur général : Carmel Caouette

École Saint-Hilaire
Saint-Hilaire, NB
E3V 3K3

District : 33
Niveau : 5e
Directrice : Huguette Bérubé
Enseignante : Rina Bourgoin
Directeur général : Carmel Caouette

Académie Notre-Dame
C.P. 490
Dalhousie, NB
E0A 2S0

District : 35
Niveau : 2e
Directeur : Edouard Fournier
Enseignant : Rodrigue LeClair
Directeur général : Clarence LaFrenière

École Mgr. Melanson
Val d'Amours, NB
E0K 1L0

District : 37
Niveaux : 5e et 6e
Directeur : René A. Cormier
Enseignant : Marcellin Lurette
Directrice générale : Georgette Ferlatte

W.F. Boisvert
C.P. 130
Rogersville, NB
E0A 2T0

District : 39
Niveau : 5e
Directeur : Donald McGraw
Enseignant : Ola Melanson
Directeur général : Alcide LeBlanc

Carrefour Étudiant
C.P. 30
Edmundston, NB
E0B 1H0

District : 41
Niveau : 5e
Directeur : Françis Léger
Enseignant : Leonard Doucet
Directeur général : Roland A. Ouellette

François-Xavier-Daigle
Allardville, NB
E0B 1A0

District : 41
Niveau : 4e
Directeur : Ephreme Lanteigne
Enseignants : Octave Boudreau et Jean-Gabriel Beaudin
Directeur général : Roland A. Ouellette

Le Tournesol
C.P. 330
Petit-Rocher, NB
E0B 2E0

District : 41
Niveau : 2e
Directeur : Robert Gaudet
Enseignant : Clovis Roy
Directeur général : Roland A. Ouellette

Nicolas-Denys
R.R. 1, Site 3
Robertville, NB
E0A 2S0

District : 41
Niveau : 4e
Directrice : Nicole McGrath
Enseignant : Octave Boudreau
Directeur général : Roland A. Ouellette

École Robertville
C.P. 90
Robertville, NB
E0B 2K0

District : 41
Niveau : 3e
Directeur : Liguori Doucet
Enseignant : Jean-Guy Frenette
Directeur général : Roland A. Ouellette

Séjour Jeunesse
C.P. 210
Pointe-Verte, NB
E0B 2H0

District : 41
Niveau : 3e
Directeur : Claude Boudreau
Enseignante : Louise Dubé
Directeur général : Roland A. Ouellette

ANNEXE C

MATÉRIAUX SUPPLÉMENTAIRES AU PROGRAMME JEUNESSE EN FORME CANADA

- Programmes informatisés
- Adaptation du JFC
- Publications
- Références pertinentes

VII. Matériaux supplémentaires

1. Programmes informatisés

a - Progiciel de l'ACSEPL

Il existe des progiciels anglais et français compatibles avec les ordinateurs Apple IIE et C et Commodore 64.

Le coût du programme est 24,95 $ plus l'affranchissement et la manutention (20 % de rabais pour les commandes de 4 ou plus).

Écrivez à : JFC-Micro
a/s de l'ACSEPL
333, chemin River
Vanier (Ontario)
K1L 8H9
Tel : 1-613-748-5622

b - Progiciel "Évalue-Toi"

"Évalue-Toi" informe le jeune sur sa condition physique et sur les moyens qu'il peut utiliser pour l'améliorer ou la maintenir. C'est un progiciel interactif d'une durée de 15 minutes.

Le progiciel s'adresse aux jeunes de 9 à 17 ans, fonctionne sur IBM et compatibles, et requiert 256K de mémoire.

Écrivez à : Société Internationale de médiatique
S.I.M. Inc.
Edifice Delta II
2875, boulevard Laurier
Sainte-Foy, QC
G1V 2M3
Tel : 1-418-657-3551 Poste : 2245

2. Adaptation du programme JFC à l'intention des enfants qui ont des besoins particuliers.

a- En 1983, CPSA avec l'ACSEPL a élaboré le JFC adapté qui est décrit dans:

Manuel de Jeunesse en Forme Canada :
adapté à l'intention des jeunes déficients mentaux moyens

b- De plus, une brochure fut rédigée en vue de permettre aux jeunes handicapés physiques de pratiquer les épreuves du JFC. La brochure s'intitule :

Lignes directrices concernant les adaptations au programme JFC à l'intention des jeunes affectés de handicaps physiques limités.

Pour recevoir le manuel et la brochure, écrivez à :

Condition physique Canada
Programme JFC
365 ouest, avenue Laurier
Ottawa (Ontario)
K1A 0X6

3. Renseignements supplémentaires sur le programme JFC :

Publication : JFC : Le fond de l'histoire

Écrivez à : Condition physique Canada
Programme JFC
365 ouest avenue Laurier
Ottawa (Ontario)
K1A 0X6

4. Informations sur la condition physique des jeunes :

Publication : L'activité physique et les jeunes au Canada
Rapport de : L'Enquête condition physique Canada 1983.
Ecrivez à : Condition physique Canada
47, rue Clarence, Bureau 200
Ottawa (Ontario)
K1N 9K1
Tel : 1-613-236-0173

5. Références reliées au programme JFC

ACSEPL (1966)(1980) et (1984 révisé). Le manuel de test d'efficience physique I, II, et II révisé. L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir. Ottawa, Ontario.

Condition physique et Sport amateur. (1984a). Jeunesse en forme Canada. Manuel de tests révisés. Ottawa : Gouvernement du Canada.

Condition physique et Sport amateur. (1987). Jeunesse en forme Canada. Le programme de Jeunesse en forme Canada : seize années de succès. Ottawa : Gouvernement du Canada.

Conger, P.R., Quinney, H.A., Gauthier, R. & Massicotte, D. (1981). The CAHPER Fitness Performance Test 1966-1979. CAHPER Journal, 48(3), 3-11.

Conger, P.R., Wall, A.E., Gauthier, R., Massicotte, D. & Quinney, H.A. (1982). Age and sex performance variation of the CAHPER Fitness Performance II Test. CAHPER Journal, 49(1), 12-16.

Findlay, H. (1981). Adaptation of the Canada Fitness Award for the Trainable Mentally Handicapped. Phase 1 and 2. Cahper Journal, 48, (1). 5-12.

Findlay, H.A., E.J. Watkinson, W.J. Dahlgren, J. Evans, L. Lafrenière - Joannette, C. Bothwell-Myers. (1984). Jeunesse en forme Canada : Guide d'emploi : Guide d'adaptation. La revue de l'ACSEPL. 50, (5)8-16, 23-25.

Massicotte, D., Gauthier, R., Quinney, A. et Conger, P. (1981). Intercorrélations entre les composantes du test d'évaluation de la performance physique II de l'ACSEPR Journal canadien des sciences appliquées aux sports, 6(1), 11-15.

Massicotte, D., Markon, P. et Gauthier, R. (1985). Prédiction du V02 max à partir des courses de 800, 1600 et 2400 mètres chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans. Revue de l'ACSEPR, 48(4), 24- 33.

Physitest normalisé canadien (PNC). (1986). Manuel technique (3e édition) Association canadienne des sciences du sport et Condition physique Canada, Ottawa, Ontario.

Quinney, H.A., Watkinson, E.J., Massicotte, D., Conger, P.R. & Gauthier, R. (1982). The height, weight and height/weight ratio of Canadian children in 1979. CAHPER Journal, 49(1), 17-19.

Le Test d'efficience physique II. Numéro spécial (1982). La revue de l'ACSEPL, 49,1, 3-29.

ANNEXE D

Le Test d'efficience II - révisé 1984
de
l'Association canadienne pour la santé,
l'éducation physique et le loisir
(ACSEPL)

Directives pour l'administration
des tests

ADMINISTRATION DU PROGRAMME JFC - SUGGESTIONS

Tiré de : Bulletin JFC. Condition Physique Canada. P. 9

1. UNE COURSE D'ESSAI OU UNE ÉPREUVE PRÉALABLE DEVRAIT D'ABORD ETRE ADMINISTRÉE AUX ENFANTS AFIN DE LEUR FAIRE CONNAITRE LE CONCEPT DU PROGRAMME JFC ET LES EXIGENCES DE CHACUNE DES ÉPREUVES. C'est un élément vital du programme puisqu'en plus d'indiquer aux participants leur niveau actuel de forme physique, il leur permet d'établir, sous l'orientation du moniteur, des buts raisonnables de forme physique à atteindre pendant les semaines ou les mois qui précèdent le test final.

2. ON DEVRAIT RECRUTER DES PARENTS, DES ÉTUDIANTS PLUS ÂGÉS ET D'AUTRES ENSEIGNANTS POUR AIDER DURANT LA JOURNÉE OU LES JOURNÉES DE L'ADMINISTRATION DU TEST. On devrait réunir les bénévoles avant le test pour bien leur expliquer le test et la façon de l'administrer. En plus de libérer le moniteur de nombreuses fonctions et d'assurer un déroulement organisé, c'est une bonne façon de faire participer les parents et les autres membres du personnel au programme d'activité physique des enfants.

3. LES ÉCOLIERS AMÉLIORENT HABITUELLEMENT LEUR PERFORMANCE D'UN ESSAI À L'AUTRE; IL EST DONC BON DE LES ENCOURAGER EN LEUR FAISANT RÉPÉTER CHAQUE ÉPREUVE PLUSIEURS FOIS AVANT LA JOURNÉE DU TEST. On devrait utiliser une ou plusieurs épreuves comme exercices de réchauffement ou de relaxation dans les cours pendant l'année scolaire ou le camp. Pour les épreuves de distance, on devrait régulièrement faire appel aux courses sur courte distance pour la mise en forme et la pratique du rythme.

4. POUR QUE LES ENFANTS ET LES JEUNES SOIENT MOTIVÉS, LE MONITEUR DEVRAIT AVOIR RECOURS À DES ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEMENT QUI SONT À LA FOIS AMUSANTES ET INTÉRESSANTES. Bien que les épreuves du programme JFC soient excellentes comme exercices d'entraînement, il faudrait intégrer d'autres activités dans le programme de conditionnement physique. Voici quelques activités proposées qui peuvent contribuer à une meilleure performance dans certaines épreuves :

- √ *Redressements partiels assis* (force des muscles abdominaux) - gymnastique, natation (surtout les jambes seulement), élévation des jambes pliées;
- √ *Saut en longueur sans élan* (puissance explosive des jambes) - activités de saut en hauteur, basketball, volleyball, jeux de saute-mouton, natation (surtout les jambes seulement);
- √ *Course-navette* (agilité, coordination, vitesse) - jeux de ballon, patinage, courses à relais et courses d'obstacles;
- √ *Extensions des bras, en appui facial* (force de la partie supérieure des bras et des épaules) - natation (surtout les bras seulement), élévation à la barre jusqu'au menton, redressements, grimpage et balancement sur des câbles, activités sur des gymnases-jungle et canotage;
- √ *Course de 50 mètres* (rapidité) - jeux, courses et relais (dans l'eau et sur terre), soccer, hockey sur gazon;
- √ *Course d'endurance* (condition aérobie) - marche rapide plus jogging, ski de fond, bicyclette, sauts, natation.

5. IL FAUT TENIR COMPTE DES MAUVAISES CONDITIONS PENDANT LE JOUR OU LES JOURS DE L'ADMINISTRATION DU TEST. Les enfants donnent un rendement beaucoup moins bon que les adultes lorsqu'il fait chaud. Il s'adaptent également beaucoup plus lentement, presque le double du temps. Si l'administration du test ne peut être faite une autre journée, il faut faire attention pendant l'administration et prévoir plus de temps pour l'administration du test et la récupération entre les épreuves de course.

En général, si un enfant n'est pas bien, il faut reporter son test. De même, si un participant tombe ou qu'un incident semblable se produit, *il faut être juste*. Il est permis et encouragé d'accorder d'autres chances.

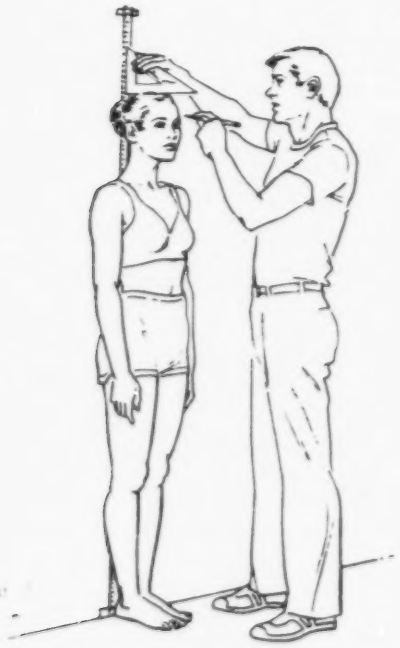
Mesures antrhopométrique*

Taille en position debout

Équipement: Ruban à mesurer mural, ruban adhésif opaque, équerre, planche de bois.

Méthode

Placez le ruban verticalement contre le mur, parfaitement droit et la partie inférieure au niveau du plancher. Si le plancher est recouvert d'une moquette, placez une planche de bois d'un demi-pouce sur le plancher près du mur et mesurez le participant à partir du dessus de la planche.



Le participant se tient droit et sans chaussures, les bras le long du corps, les pieds réunis, les talons et le dos en contact avec le mur. Demandez-lui de regarder droit devant, de s'étirer le plus haut possible et de prendre une profonde respiration pendant que vous notez la mesure.

Placez l'équerre sur la tête du participant en appuyant sur les cheveux pour assurer un parfait contact et faites une marque sur le mur, au niveau du bord inférieur de l'équerre. Vérifier si les talons du participant sont bien en contact avec le plancher. La distance entre le plancher et la marque sur le mur est notée au 0,5 cm près:

Ex: 1 7 6.5

Poids corporel

Équipement: Balance à ressort ou à fléau, planche de bois.

Méthode

Assurez-vous que la balance est placée sur une surface plane. Si le plancher est recouvert d'une moquette, placez une planche de bois d'un demi-pouce sous la balance. Le sujet doit être déchaussé et vêtu légèrement (short et t-shirt).

Inscrivez le poids en "kg" au 0,1 kg près:

Ex: 0 6 7.2

* Références: Physitest normalisé Canadien (PNC). (1986) Manuel technique (3e édition) ACSS et Condition physique Canada. Ottawa, Ontario.

1 Extensions des bras (en appui facial)

Équipement : Matelas de gymnase à surface dure ou de type «ensolite».
Position de départ : Le participant se couche à plat ventre sur le matelas, les mains sous les épaules, les jambes tendues et parallèles, les orteils recourbés pour être en contact avec le matelas.
Action : Le participant pousse avec ses bras jusqu'à ce que ces derniers soient en pleine extension, en gardant les jambes et le dos bien droits. Puis, il ramène son corps en s'aidant de ses bras, le dos aligné avec les pieds et la tête, jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90 degrés et que le haut des bras soit parallèle au sol. Le participant répète ce mouvement le plus grand nombre de fois possible.

Il n'y a pas de temps limite pour cette épreuve, mais les tractions doivent se faire sans interruption.

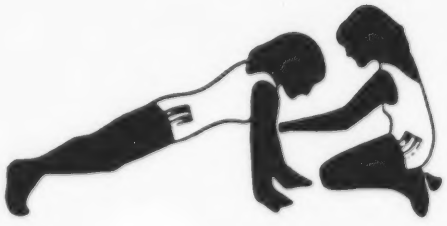
Le test prend fin pour les raisons suivantes:

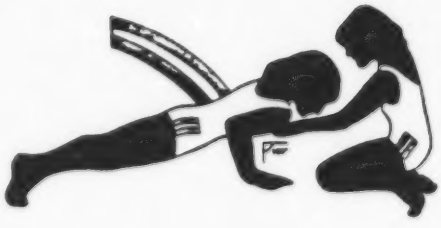
a) le sujet semble éprouver une douleur ou un malaise ;
b) le sujet n'arrive pas à maintenir un rythme régulier et doit se reposer (arrêtez l'épreuve si le participant est en retard de plus de 3 répétitions) ;
c) le sujet ne parvient pas à maîtriser la technique*, en dépit des corrections répétées de l'examinateur (vous pouvez tolérer jusqu'à 3 corrections).

L'examinateur devrait montrer la bonne façon de procéder et les fautes fréquemment commises et permettre aux participants de pratiquer l'exercise plusieurs fois avant la journée du test.

***Exemples de manque de technique :**
- les genoux touchent le sol ;
- le haut ou le bas du dos s'affaisse ;
- le participant ne réussit pas à placer les bras en pleine extension ;
- le participant ne réussit pas à former un angle de 90 degrés avec les coudes.

Un conseil administratif : 1) Demandez à chaque participant de choisir un partenaire pour se familiariser avec l'angle de 90 degrés (coudes) désiré. L'enfant s'assure que son partenaire a atteint l'angle voulu en plaçant la main sous l'épaule ou la poitrine de l'autre au moment où l'angle est atteint. Ainsi, chaque fois que le participant exécute une extension, il touchera la main de son partenaire sous sa poitrine ou son épaule pour qu'il sache quand il a atteint l'angle requis et combien d'extensions il a réussi. 2) Un participant qui pratique trop longtemps cette épreuve le jour même du test peut se fatiguer indûment. Utilisez votre bon jugement.





2 Course-navette

Équipement : Chronomètre, trois blocs de bois (ou sacs de fèves, etc.) deux lignes parallèles espacées de 10 m.
Instructions : Placer un bloc à côté du participant, juste derrière la ligne de départ, et les deux autres blocs juste derrière la ligne opposée.
Position de départ : Commencer le visage contre terre, le front sur la ligne de départ, les mains de chaque côté de la poitrine.
Action : Au signal («prêts») PARTEZ!, les participants courent vers la ligne opposée, y ramassent un bloc, reviennent à la ligne de départ, laissent tomber le bloc et ramassent l'autre (font l'**échange**), courent vers la ligne opposée, **échangent** de bloc de nouveau et courent avec le bloc pour traverser la ligne de départ/arrivée **avec le bloc**.

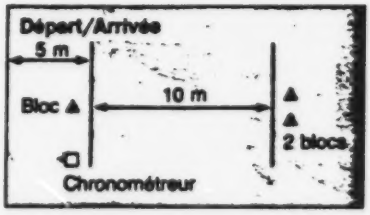
Note : Le participant doit porter des souliers de gymnase (ou être pieds nus) mais pas en pied de chaussettes.

S'assurer qu'il n'y ait pas d'obstruction en deçà de la ligne de départ/arrivée.

Voir à ce qu'il y ait une période de repos adéquate entre les essais.

Score : Déclencher le chronomètre au signal «PARTEZ» et l'arrêter lorsque le participant traverse la ligne de départ/arrivée.

Au moment de l'épreuve, enregistrer le meilleur des deux essais au dixième de seconde près sur la fiche de résultats.



3 Redressements partiels assis

Équipement : Matelas de gymnase, métronome (réglé à 40 mesures par minute).

Position de départ : Le sujet est couché sur le dos, les genoux légèrement pliés à un angle de 140 degrés (environ à 6 à 10 cm du sol), les talons en contact avec le sol, les bras le long des cuisses, les doigts pointant vers les genoux. **Il n'est permis ni de stabiliser ni d'immobiliser ni de coincer les pieds.**

Action : La première étape consiste à «redresser» l'ensellure lombaire (c'est-à-dire de faire basculer le bassin). Ensuite, il faut relever **lentement** la partie supérieure de la colonne en glissant les mains le long des cuisses jusqu'à ce que le bout des doigts touche les genoux. À ce moment, le tronc devrait être à un angle d'au plus 30 degrés par rapport au sol. Pendant le redressement, les talons **doivent** rester en contact avec le sol. Enfin, la tête du participant doit revenir effleurer la main du partenaire posée sur le sol, à la position initiale.

Le mouvement doit être exécuté **lentement** et bien maîtrisé de façon à prendre le même temps pour monter que pour descendre. La cadence est de 20 redressements par minute ou 3 secondes par mouvement. Vérifiez l'exactitude du métronome à l'aide d'un chronomètre.

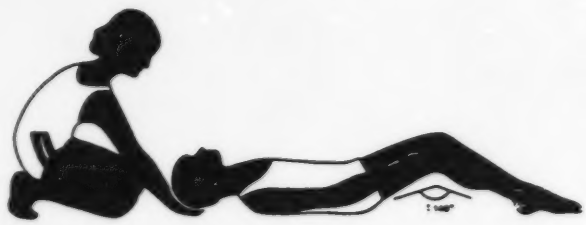
Le sujet devra faire, sans interruption ni limite de temps, le plus grand nombre de redressements possible. L'examinateur devrait permettre aux participants de pratiquer l'exercice plusieurs fois avant la journée du test.

Le test prend fin pour les raisons suivantes :

a) le sujet semble éprouver une douleur ou un malaise ;
b) le sujet n'arrive pas à maintenir un rythme régulier et doit se reposer (arrêtez l'épreuve si le participant est en retard de plus de 3 répétitions) ;
c) le sujet ne parvient pas à maîtriser la technique*, en dépit des corrections répétées de l'examinateur (vous pouvez tolérer jusqu'à 3 corrections).

***Exemples de manque de technique :**
- les talons quittent le sol ;
- le participant ne glisse pas les mains le long de ses cuisses (il projette les mains en avant, ce qui n'est pas permis) ;
- le participant ne touche pas aux genoux ;
- la tête ne touche pas la main du partenaire ;
- l'angle voulu pour les genoux ou le tronc n'est pas respecté.

Un conseil administratif : 1) Placez un ballon, une serviette roulée ou autre objet approprié sous les genoux du sujet pour vous assurer qu'un angle de 140 degrés est maintenu pendant la durée du test. 2) L'examinateur devrait compter tout selon la cadence du métronome, surtout lorsqu'il s'agit de jeunes enfants. 3) Un participant qui pratique trop longtemps cette épreuve la **journée du test** peut se fatiguer indûment. Utilisez votre bon jugement. 4) Les élèves hésitent souvent à corriger la technique de leurs camarades et arrêteront rarement une épreuve malgré les infractions répétées au protocole.



4 Saut en longueur sans élan

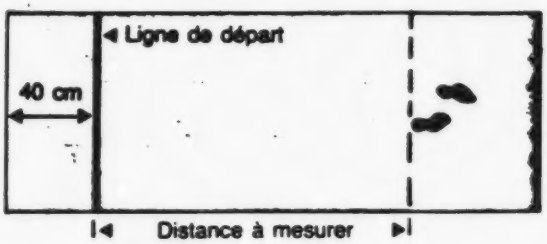
Équipement : Feuille d'ensolite de trois mètres ou matelas de gymnase à surface dure, galon à mesurer, règle métrique.

Instructions : Fixer une ligne de départ sur le matelas, avec du ruban-cache à environ 40 cm d'un extrémité du matelas. Mettre le galon à mesurer bien en place le long d'un bord du matelas, à partir de la ligne de départ.

Position de départ : On autorise autant d'essais de pratique que le temps le permet. Commencer les pieds légèrement séparés, la pointe des pieds derrière la ligne de départ.

Action : Plier les hanches, les genoux et les chevilles, pousser les jambes avec vigueur pendant que les bras balancent vers l'avant.

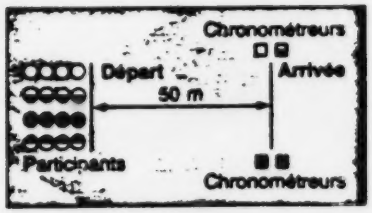
Score : Utiliser la règle métrique à la verticale derrière la marque de talon la plus rapprochée de la ligne de départ, jusqu'au galon à mesurer. Au moment du test, enregistrer le meilleur des deux essais au centimètre près sur la fiche de résultats.



5 Course de 50 m

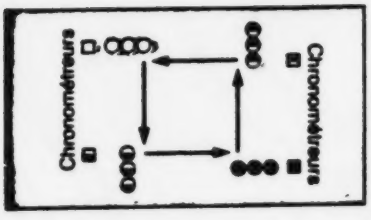
Équipement : Un chronomètre pour chaque chonométreur, une distance de 50 mètres avec espace pour freiner, 4 pylônes ou drapeaux, drapeau de départ.
Instructions : Délimiter une distance de 50 mètres. S'assurer que tous les participants portent des souliers de course.
Position de départ : Aligner les participants en quatre rangées derrière la ligne de départ, les chronométreurs se plaçant à la ligne d'arrivée.
Action : Au signal («prêts») PARTEZ!, le starter abaisse le drapeau et chaque participant court aussi vite que possible pour **traverser** la ligne d'arrivée.

Score : Du moment où le drapeau est abaissé jusqu'à ce que le participant traverse la ligne d'arrivée. Enregistrer au dixième de seconde près sur la fiche de résultats. Prévoir une période de repos suffisante entre les essais.



6 Course d'endurance

Équipement : Un chronomètre pour chaque chronométreur, 4 pylônes ou drapeaux, drapeau de départ.
Instructions : Délimiter un carré de 50 mètres (ou des rectangles de 60 m × 40 cm ou de 70 m × 30 m). S'assurer que tous les participants portent des souliers de course.
Position de départ : Placer un groupe de participants, avec un chronométreur, à chaque coin. Le chronométreur enregistre le temps de chaque coureur au verso de la fiche de résultats.

Informer les participants du nombre de tours de piste qu'ils devront parcourir (quatre tours, 6-9 ans ; huit tours, 10-12 ans ; douze tours, 13-17 ans).

Expliquer aux participants qu'ils doivent conserver une allure égale, qu'ils doivent compléter la distance le plus vite possible, mais qu'ils doivent arrêter ou **de préférence** marcher s'ils ne peuvent plus continuer de courir.
Action : Au signal («prêts») PARTEZ!, le drapeau est abaissé et tous les participants s'élancent.
Score : À la fin des tours de piste indiqués, enregistrer le temps écoulé en minutes et secondes sur la fiche de résultats.
Note : Il est important d'accorder aux participants une courte période de «réchauffement» avant l'épreuve et une autre période de «relaxation» après l'épreuve. L'étirement des muscles des jambes avant et après l'épreuve aide à diminuer la tension musculaire. Encourager les participants à continuer de marcher ou à prendre de profondes respirations pour une période de trois à cinq minutes.